

O MELHOR ANO DA SUA HISTÓRIA

O MAPA DA MENTE

Desbravando os bastidores do pensamento



SOMOS LIVRES PARA PENSAR?

Pensamos o que queremos e quando queremos?

Espera, não se apresse em responder. Nós construímos pensamentos a partir do corpo de informações arquivado em nossa memória.

Todas as ideias, a criatividade e a imaginação nascem do casamento entre um estímulo e a leitura da memória, que opera em milésimos de segundo.

O Eu não tem consciência dessa leitura e organização de dados em alta velocidade que ocorre nos bastidores da mente, somente do produto final encenado no palco, ou seja, dos pensamentos já elaborados.

O registro de tudo o que contactamos é automático e involuntário, produzido por um fenômeno inconsciente chamado Registro Automático da Memória (RAM).

Não apenas o que o nosso Eu deseja será arquivado, mas também o que ele odeia e despreza. Tudo o que mais detestamos ou rejeitamos será registrado com maior

poder, formando janelas traumáticas, que denomino killer. Fique tranquilo, você aprenderá mais sobre elas em breve, neste mapa.

ANTES QUE POSSAMOS DESBRAVAR AINDA MAIS OS BASTIDORES DA MENTE HUMANA, SINTO A NECESSIDADE DE CONTEXTUALIZAR COMO CHEGUEI À ESSA DESCOBERTA.

A construção de pensamentos não é unifocal, mas multifocal, não dependendo apenas da vontade consciente, ou seja, do Eu, mas de fenômenos inconscientes.

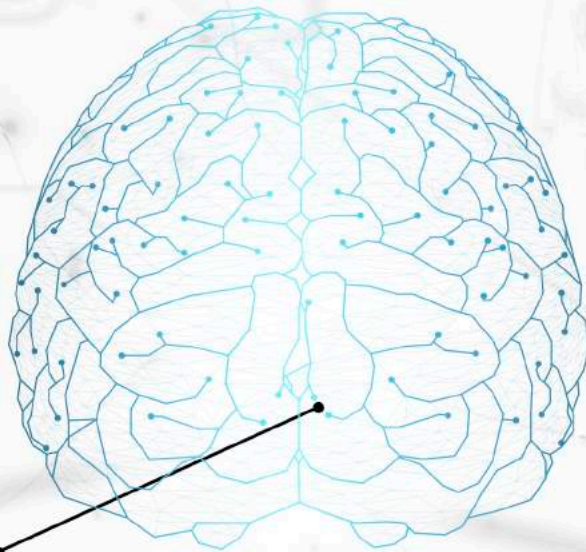
Milhões de pessoas em todas as sociedades modernas cobram demais de si mesmas. Elas usam o pensamento não para se libertar, mas para se aprisionar e punir quando falham ou não correspondem a suas expectativas. Quem cobra excessivamente de si pode ser ótimo para a sociedade e para sua empresa, mas certamente será seu próprio algoz. Você o é?

A produção da Teoria da Inteligência Multifocal (TIM) demandou décadas (contínuo escrevendo-a) e mais de três mil páginas, em um país que pouco incentiva a pesquisa teórica básica, principalmente sobre a mente humana. Agora, você terá a oportunidade de conhecer mais a fundo o que de fato acontece dentro da sua própria mente.



FENÔMENOS INCOSCIENTES

OS 4 COPILOTOS DO EU



1

GATILHO DA MEMÓRIA

Acionado inconscientemente em milésimos de segundo.

2

JANELA DA MEMÓRIA

Ligth

Neutra

Killer

3

ÂNCORA DA MEMÓRIA

SINDROME
PREDADOR/PRESA

Fixa regiões específicas da memória.

4

AUTOFLUXO

Lê e relê a memória



GATILHO DA MEMORIA

THIS WORLD
IS FULL OF HOPE
LET'S BEGIN TO
PROCEED WITH
OUR

GATILHO DA MEMÓRIA

Primeiro Fenômeno Inconsciente

O gatilho da memória é o primeiro fenômeno que se apresenta na dança dos fenômenos inconscientes que constroem pensamentos. Ele é acionado quando entramos em contato com cada estímulo extra psíquico, como luz e sons, intrapsíquico, como pensamentos e emoções, e inclusive com determinados estímulos orgânicos.

O gatilho atua em milésimos de segundo, sem que nosso Eu tenha consciência da sua operacionalidade. É ele quem abre as janelas da memória, ativando a interpretação imediata e a consciência instantânea. Se dependesse do Eu encontrar cada janela a partir dos estímulos com que temos contato não seríamos a espécie pensante que somos.

A ação do gatilho da memória é fenomenal. Você acabou de ler minhas palavras através da ação, quase na velocidade da luz, desse magno fenômeno. Sem ele, o Eu ficaria confuso e não identificaria linguagens, sons e imagens dos mais diversos ambientes. Não seria nem um leitor.



JANELA^{DA}
MEMORIA

JANELAS DA MEMÓRIA

Segundo Fenômeno Inconsciente


As janelas da memória são regiões de leitura formadas ao longo da vida. É onde ficam armazenadas todas as nossas experiências. Elas podem ser neutras, light ou killer.

Janelas Neutras: Correspondem a mais de 90% de todas as áreas da memória. Contêm milhões de informações “neutras”, em tese, sem conteúdo emocional, tais como números, endereços, informações escolares, conhecimentos profissionais. Todas as informações existenciais registradas no córtex cerebral, desde a aurora da vida fetal até o último fôlego, estão nessas janelas.

Janelas Light: Correspondem a todas as áreas de leitura que contêm prazer, serenidade, tranquilidade, generosidade, flexibilidade, sensibilidade, coerência, ponderação, apoio, exemplos saudáveis. As janelas light, como seu significado em inglês (luz, acender) indica, “iluminam” o Eu para o desenvolvimento das funções mais complexas da inteligência: capacidade de pensar antes de reagir, colocar-se no lugar do outro, resiliência, criatividade, determinação, habilidade de recomeçar, gerenciar pensamentos.

Janelas Killer: Correspondem a todas as áreas da memória que têm conteúdo emocional angustiante, fóbico, tenso, depressivo, compulsivo. São as janelas traumáticas ou zonas de conflito. Killer, em inglês, significa “assassino”. Assim, como o próprio nome diz, são janelas que assassinam não o corpo, mas o acesso à leitura de inúmeras outras janelas da memória, dificultando ou bloqueando respostas inteligentes em situações estressantes.

Quando o gatilho encontra tais janelas o volume de tensão é tão grande que bloqueia o acesso a milhares de janelas, fazendo que o Eu seja prisioneiro dentro de si mesmo, incapaz de dar uma resposta lógica. Por isso, mesmo intelectuais, quando estão sob um ataque de pânico ou outra fobia, ficam irreconhecíveis, têm reação desproporcional, incoerente e ilógica. Janelas killer são janelas que controlam, amordaçam, asfixiam a liderança do Eu.



ÂNCORA ^{DA}
MEMORIA

ÂNCORA DA MEMÓRIA

Terceiro Fenômeno Inconsciente

A âncora da memória é um fenômeno intrapsíquico inconsciente, que como o próprio nome diz, “fixa um navio em um porto”. Ela é responsável por ancorar o processo de leitura numa determinada região da memória. Se a âncora se fixa em uma janela traumática ou killer, ela intensifica o volume de tensão já disparado anteriormente pelo gatilho, gerando a Síndrome Predador-Presa.

Quando você dispara essa Síndrome, se torna uma vítima ou um agressor. Enquanto vivíamos na savana e na floresta, estes mecanismos nos ajudavam diante de uma serpente ou de um leão, disparando reações de lutar ou fugir, porém atualmente é inadmissível continuar agindo através desse fenômeno.

É quando estamos presos na Síndrome Predador-Presa que ferimos quem mais amamos, destruimos relações e nos descontrolamos no trabalho.



AUTOFLUXO

AUTOFLUXO

Quarto Fenômeno Inconsciente

Autofluxo é um fenômeno inconsciente de inigualável importância para o intelecto humano. Ele faz uma varredura inconsciente, aleatória, não programada dos mais diversos campos da memória, produzindo pensamentos, imagens mentais, ideias, fantasias, desejos e emoções.

Ele é responsável por gerar a maior fonte de entretenimento humano, lendo e relendo as janelas da memória.

Como fonte interna ou intrapsíquica de lazer, o fenômeno do autofluxo leva-nos diariamente a ser viajantes em nosso imaginário, sem compromisso com o ponto de partida, a trajetória e o ponto de chegada.

Todo dia, cada ser humano “ganha” vários “bilhetes” para viajar pelos seus pensamentos, suas fantasias, penetrando em seu passado e especulando sobre seu futuro.

Porém, se o autofluxo permanece ancorado em uma janela killer, começa a produzir um filme espantoso, construindo centenas de pensamentos perturbadores, levando à crises de ansiedade diante de pequenas turbulências.

15

O mapa da mente . Desbravando os bastidores do pensamento.

E o Eu, onde fica nesse processo? Paralisado. Se reagisse, se impugnasse o filme de terror mental, como descrevo nas técnicas de Gestão da Emoção, teria chance de ser livre.

Agora que você já conhece os fenômenos inconscientes que muitas vezes governam seus comportamentos, vou lhe apresentar uma técnica fundamental de Gestão da Emoção:

O SILÊNCIO PROATIVO.

SILÊNCIO PROATIVO

Técnica de ouro da Gestão da Emoção

O Silencio Proativo é a oração dos sábios: calar-se por fora e debater por dentro para proteger a emoção.

Nesta técnica, você silencia por fora para dialogar internamente, bombardeando-se de perguntas sobre quem é você e repensando suas possíveis respostas e atitudes frente à situações em que reagiria impulsivamente, passando assim, a pilotar sua aeronave mental de maneira mais saudável. E é por conta de tudo isso que:

DESEJO QUE VOCÊ SEJA UM GRANDE SONHADOR.

E que, entre seus sonhos, sonhe em ter um caso de amor com sua qualidade de vida. Caso contrário, terá uma dívida enorme com sua saúde emocional e com uma mente livre.

Saiba que os melhores seres humanos já traíram: Traíram seus finais de semanas, seu sono, seu descanso. Traíram o tempo com as pessoas que mais amam.

DESACELERE!

18

O mapa da mente . Desbravando os bastidores do pensamento.

Aprenda a gerenciar seus pensamentos e proteger a sua emoção, pois, por mais forte que seja, você é um simples mortal.